

汉中市高中复读生心理压力状况调查及对策

作者：陕西理工学院文学院 陈妍 徐晓娟

【摘要】笔者以问卷和访谈相结合的形式，对汉中市高中复读生心理压力问题进行了调查和研究，从而探讨影响高中复读生心理健康的心理压力因素，包括自身、同学、老师、父母、社会五方面，并有针对性的提出了相应的对策与建议，同时呼吁社会更多的人关爱复读生，有效地缓解复读生心理压力，力求为复读生提供一个更优良的环境。

【关键词】汉中市； 高考复读生； 心理压力； 对策

一、 汉中市高中复读生心理压力问题的现状

随着社会经济的发展，市场竞争的日益激烈，越来越多的人认为，考上一个好大学是走向成功之路的捷径。于是高考失利的考生，大多走上了复读之路，复读生人数激增的现象一时成为人们关注的焦点，然而对复读生心理压力问题的研究却极少。有研究表明，18.79%的高中生存在严重的心理问题[1]。因此深入了解复读生心理压力问题并针对其症结提出相应对策，以提高其心理健康水平，已十分必要。

那么心理压力的含义是什么呢？从心理学角度来看，压力一定是和某人本身的心理状况有关，即心理压力。心理压力又叫心理应激。心理应激是人与环境之间的特定关系，当环境被个人评价为加重或超过他的应变能力并危及他的存在时产生的。心理压力是人的一种主观反映，是紧张和唤醒的内部心理状态，同时又是人对威胁或紧张的一种情绪和生理反应。

为了掌握陕西省汉中市高中复读生的心理压力状况，笔者就汉中市汉台区一些中学及其周围的城镇中学的高中复读生进行了部分抽样调查。于2007年11月在汉一中、汉二中、汉三中、宗营中学、武乡中学、铺镇中学等学校发放调查问卷300份，问卷共设计30个问题，包括造成压力的五个因素：自身因素、同学因素、老师因素、父母因素、社会因素，每个因素包含6个小题，每小题有A、B、C、D、E五个选项，选项按压力程度依次递减，回收有效问卷300份。

调查研究发现，影响高中复读生心理健康的心理压力源是多方面的，主要包括自身因素、同学因素、老师因素、父母因素、社会因素。31%的同学认为自身因素对自己的压力较大，11%的同学认为周围同学对自己的影响较大，15%的同学认为老师的态度对其造成一定压力，9%的同学认为父母的责备与溺爱让他们倍感压抑，34%的同学认为社会对复读生的歧视是造成其压力的主要原因。

调查研究还发现，城区高中复读生与乡镇高中复读生之间的心理压力状况有明显不同。下面笔者以城区和乡镇高中复读生的复读目标统计表为例：

复读目标
城乡



重点本科

一般本科

好的专科或不明确

城镇 56.3% 35.1% 8.6%

乡村 23.7% 59.5% 16.8%

通过上表可见，城区高中复读生复读目标相对于乡镇高中复读生较高，他们的心理压力也相对较大，因而他们的冷漠程度也相对较高。在笔者发放问卷过程中，有些城区高中复读生根本不愿意去填问卷，跟他们说话也会遭到冷眼与拒绝，这让我们不得不去思考，关注复读生的心理问题是多么重要。他们需要关爱，需要理解，需要沟通与交流！

调查研究还发现，高中复读生中男生的心理问题明显比女生严重，且来自各方面的压力都相对较大，这主要是由男生强烈的社会责任感以及自身对前途的忧患意识所决定的。

二、汉中市高中复读生心理压力来源分析

调查研究呈现出来的这些现象究竟是如何形成的呢？下面笔者从影响高中复读生心理压力的几个因素入手进行分析。

1、自身因素

调查研究发现，31%的同学认为自身因素对自己的压力较大。问卷统计显示：58.4%的学生认为压力很大。访谈中，一位高考失利两次的女学生这样说道：“成绩一直不稳定，有时会很害怕，如果明年再考不上，真的没脸再活下去了。”

在复读的全新环境中，同学、老师可能都不熟悉，复读生缺乏安全感，相互缺乏信任，就会表现为比较冷漠、自闭，尤其是城区高中复读生。高考的失利，容易使复读生怀疑自己的知识和能力，缺乏自信，产生自卑心理，相当多的复读生感到紧张、压力大，他们难以预料自己的前途，内心忧伤、焦虑，特别是一些男生表现的更为突出。再加上有的复读生过分苛求自己，总是给自己定过高的目标：每次考试一定要拿全班或全年级多少名，高考一定要考多少分，一定要考上哪个大学等。问卷显示：有43.6%的复读生的复读目标是重点本科，他们给自己施加了巨大的压力。

2、同学因素

调查研究发现，11%的同学认为周围同学对自己的影响较大。问卷统计显示：33%的同学认为周围同学非常关注成绩，46.8%的同学认为比较关注成绩。此外，12.2%的复读生把周围复读的同学当作竞争对手，55.3%的复读生认为仅同学而已，很少来往。

首先是应届生与复读生之间人际关系冷漠，因为复读生已经学习过高考相关知识，而且参加过高考，有一定经验，相对应届生来说有一定的优势，因而让应届生对复读生产生一种仇视心理，这给复读生造成了一定的压力；其次复读生或因为自卑、或因为恐惧、或因为自负等，而对身边的同学缺乏信任，很少与同学交流；同时复读生之间的竞争十分激烈，他们高度关注成绩，非常在意周围同学的想法，害怕自己成绩过低会引起同学的歧视，这种来自同学的外在压力，使得他们更加封闭，更加冷漠。

3、老师因素

调查研究发现，15%的同学认为老师的态度对其造成一定压力。问卷统计显示：60.1%的复读生反应老师按成绩分座位，并以分数的高低来决定对待他们的态度。

在复读时，针对不同分数档次的学生，老师在人格对待上，态度差异非常大。在访谈中，有位成绩靠后的学生对我们说：“我讨厌老师按成绩分座位，他们根本不尊重我们的人格。”由此可见，老师因成绩高低决定对复读生的态度，会给复读生造成异常的压力：对于复读基础知识过硬、成绩好的学生，老师总把他们当成名牌大学的“种子”来培养，对他们寄予厚望，经常个别谈话，致使这些复读生感到压力重重；对于成绩欠佳的复读生，老师为了鼓励他们



提升学习成绩，也会不断的施加压力；对于成绩差的学生，老师常置之不理。

4、父母因素

调查研究发现，9%的同学认为父母的责备与溺爱让他们倍感压抑。问卷统计显示：44%的复读生反应家长对自己的复读目标高于自己的现实。

父母是孩子最亲的人，因而父母对孩子的关心程度就远远高于其他人，学习成绩也不例外。父母因“望子成龙，望女成凤”的迫切心情，总是希望自己的孩子能考上一所好大学，关注他们的分数，关心他们的健康，经常找老师了解他们的学习状况，经常为他们送饭、购买保健品等，这在无形中给复读生施加了更大的压力，使复读生难以安下心来进行学习。虽然调查结果中，67.6%的家长对于孩子的模拟考试予以肯定和鼓励的态度，但是复读生还是害怕自己不努力学习成绩下滑，辜负了父母对自己的期望，因而他们会深感对不起父母，并因此而背上沉重的精神枷锁，陷入深深的自责之中[2]。

5、社会因素

调查研究发现，34%的同学认为社会对复读生的歧视是造成其压力的主要原因。问卷调查显示：47.3%的复读生认为社会理解但不支持持续走热的复读现象，72.9%的复读生认为社会上褒贬不一的评说给其造成了一定的压力。

社会上的人对复读生或多或少存在着歧视心理，他们并不支持近年来持续走热的复读现象。在衡量一个人是否成才的问题上，社会很看重高考分数，但是他们认为是金子在哪都会发光，不必浪费时间、金钱、青春等再去复读；另外，复读生占用了优势的教育资源，对于应届生来说是极不公平的。社会认为复读纯粹是一种害人害己的行为，面对社会的歧视与偏见，复读生的压力非常大。

三、 对策与建议

复读生也是国家人才的潜在后备军，笔者呼吁全社会给予高度关注，面对复读生存在的心理压力问题，笔者提出一些相应的解决方案，具体如下：

1、自身的调节

(1) 处理好人际关系。人际关系是决定人类生活是否幸福及适应是否良好的主要因素，其对青年学生尤其显得重要[3]。复读生应保持积极向上的态度，互帮互助，相互学习，相互促进，共同营造融洽和谐的班级氛围，改善冷漠的人际关系，以利于复读生快乐的生活，高效率的学习。(2) 复读生应该克服自卑，树立信心。良好的心理状态是高考成功的一半。复读生要总结高考失败的经验，不要总对自己高考落榜做消极评价和归因，不要总以为自己不行，不要总感觉在老师、同学、朋友中间自己低人一等，复读生应该正确认识评价自己，理性面对现实，客观分析落榜原因，总结经验和教训，发挥自己优点和长处。科学、有针对性地制定学习计划，采用适合自己的复习方法，扎扎实实走好每一步，接近来年考试目标。(3) 复读生应以平和的心态面对学习生活，不要过分苛求自己，应正确对待平时的考试，把它看作是对自己知识掌握情况的检验，及时查漏补缺，不要让自己被分数所纠缠。

2、同学的帮助

复读生大都来自不同的学校，因而许多复读生很难与新的班级融为一体，有的复读生缺乏归属感与安全感，甚至出现自闭心理。针对这一现象，就内因而言，笔者建议复读生之间应多交流，多沟通，相互学习，减轻敌视心理，将自己融入新集体之中，与同学友好和谐相处，积极地为自己的生活创造良好的环境，让自己在快乐中生活学习；同时主动为自己营造优良的班风、学风，完善学习氛围。外因也起着一定作用，应届生应该正确认识同学间的竞争关系，将竞争压力化为动力，学会向复读生“取经”，学会资源共享，进而学习更多有益知识，而不应该仇视或歧视复读生，共同争取高考最终胜利。

3、老师的教导



复读生之所以复读，多是源于心中有一个梦，这就是他们的精神动力。作为老师，要想尽办法帮助他们实现这个梦。如果引导得当，学生便有可能冲出“低谷”，跃上一个新台阶[4]。首先，老师要做好复读生的思想工作，一视同仁地关爱每一个复读生。面对这些满怀希望、不服输的复读生，在生活中，老师要变师生关系为朋友关系，多理解、多尊重、多关心、多鼓励，主动地去发现他们的优点，及时给予表扬，增强他们的自信心，从而指引他们积极地去生活；在学习中，复读生之所以失利，一个重要原因就是学习方法不科学，没有养成良好的学习习惯，又因学习成绩不理想，诱发了种种心理问题，所以老师还应注意加强对复读生学习动机、学习智能、学习策略等与学习有关的问题进行辅导，改变他们的不合理信念，帮助他们树立良好的心理品质。

4、父母的关心

家长应该以一颗平常的父母心对待孩子，为复读生营造一个温馨的和諧的家庭环境，给予孩子感情上的支持和信任，不要对他们施加太大的压力，不要在孩子面前表露消极情绪。并且要为他们做好后勤工作，保证在营养、卫生、娱乐等方面满足他们合理的需求。积极与其谈心，交流思想。对于他们在学习和生活中出现的问题，要扮演好心理医生的角色，帮助他们走出困境，使他们感受到关爱与帮助，以此来增强他们的自信心。此外，阶段性的鼓励必不可少，考试后积极地关心和鼓励孩子，把笑意写在脸上，把期待放在心里。周日孩子回家，让他们享受一下音乐，睡个懒觉，美餐一顿，陪孩子一起看电视、聊天，让其充分放松。当然切忌过分关爱反施压力。

5、社会的认可与支持

目前社会倡导的终身教育、终身学习、学习社会，已成为具有世界主导性的教育理念，这使得不同年龄的人都能享有高等教育的机会，以改善人类的品质，使高等教育有益于整个社会。我国政府正在致力于构建社会化的、开放性的终身教育体系，使得到青年、中年始知“书到用时方恨少”的人们有了重续学缘、重圆旧梦的机会。为此，社会对复读这一介于基础教育与高等教育之间的社会现象应加以肯定与支持。而且复读不仅给那些临场发挥失常而落榜的考生再次征服自己的机会，也可以进一步调动那些潜质不错但醒悟太晚、落榜始急的考生的学习积极性，既有利于国家人才的选拔，也有利于社会良好学习风气的形成。社会应尊重考生的复读选择，这也是社会应有的崇尚个性发展，以人为本的文明风尚。同时选择复读是高考的“三公”原则及国家相关教育法规赋予考生的权利。复读之路是坎坷的，走进复读行列需要巨大的勇气。因此社会应尊重、肯定和支持。

【参考文献】

- 【1】李百珍；《青少年心理卫生与心理咨询》[M]；北京；北京师范大学出版社；1997
- 【2】唐小平；《高考落榜生的心理特点及调适》[J]；心理世界；2000，（1）：77
- 【3】朱敬先；《健康心理学 心理卫生》[M]；教育科学出版社；北京；2002.11：294
- 【4】王延寿；《学习中“高原现象”的成因及对策》[J]；中国教育学刊；2004，（7）：35

【作者简介】

陈妍（1986-），陕西汉中人，女，陕西理工学院文学院，本科。

徐晓娟（1988-），湖北宜昌人，女，陕西理工学院文学院，本科。

